

25

DISSERTATIO
INAUGURALIS MEDICA
DE
NATATIONE
RESPECTU MEDICO

QUAM
ANNUENTE INCLYT. FACULTATE MEDICA
CONSENSU ET AUCTORITATE
MAGNIFICI DOMINI
PRAESIDIS ET DIRECTORIS
SPECTABILIS
DOMINI DECANI

nec non
CLARISSIMORUM DD. PROFESSORUM

PRO
DOCTORIS MEDICINAE GRADU

RITE ET LEGITIME OBTINENDO

IN
ALMA AC CELEBERRIMA REGIA SCIENTIARUM
UNIVERSITATE PESTANA

PUBLICAE DISQUISITIONI

SUBMITTIT
JOSEPHS DAVIDES DEUTSCH,

VESZPRIMIO-PAPENSIS.

Theses adnexae defendentur in aedibus Facultatis medicae
die Octobris 1842.

BUDA E,
typis Joannis Gyurián et Martini Bagó.

THE
LONDON & WEST

WATSON'S MEDICAL

PHARMACY
OF THE
LONDON & WEST
MEDICAL

PHARMACY

OF THE

PHARMACY

OF THE

PHARMACY

AZ ÚSZÁS

ORVOSI TEKINTETBEN

— — — — —
*Sed purgationes cutis externae
per frictiones, loturas, bal-
nea, fomenta, natationes,
detersiones egregie prosunt.*

Boerhave;
Inst. med. de San. tuend. pag. 124, §. 1047.

ORVOS DOCTORRÁ

IKTATÁSA' ÜNEPÉLYÉRE

I R T Á

DEUTSCH D. JÓZSEF:

BUDÁN, 1842.
Nyomatott Gyurián és Bagó betűivel:

MANUSCRIPT

UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

1968

UNIVERSITY OF CHICAGO

UNIVERSITY OF CHICAGO

UNIVERSITY OF CHICAGO

TEKINTETES NEMES

NEMZETES ÉS VITÉZLŐ

GURAHONTZI

REMEKHÁZY JÁNOS

URNÁK,

TEKINT. NEMES ARAD VÁRMEGYE'

TÁBLABIRÁJÁNAK

A' JÓ', SZÉP', 'S NEMES'
FÁRADHATATLAN ELŐMOZDÍTÓJÁNAK
E' TUDOMÁNYOS IGYEKEZETE'
ELSŐ ZSENGÉJÉT
HÓDOLÓ TISZTELETTEL
SZENTELI

a' szerző.

Az úszásról

orvosi tekintetben.

1. §.

Az úszásművészet akár mint mulatozási cikk, akár mint egészséget fentartó, 's a' felbomlottat helyre állító szer minden testgyakorlásokat sokkal felyül halad, és valóban megérdemlené, hogy nagyobb figyelem fordíttatnék réá, az életművezetre ható sokszerü üdvös befolyásai kifejtetnének, és rendszeres tanba foglaltatnának, hogy így a' szenvedő emberiség ezen hatalmas gyógyszer célszerű használatával élhessen.

2. §.

Hogy az ős időktől fogva ezen művészet nagy becsben tartaték, és szorgalmasan üzeték, senki sem tagadhatja, ki egy kevésbé jártas a régiség történeteiben, különösen illetőleg a régiek óvó szereiket, mulatozásaikat, és harcias játékaikat, mellyeket testeik erősítése véget annyira üzének. A Spartánok gyakran megúszák az Eurotás folyót. A Rómaiak csupa mulatságból átúszák a Tibert. Ki nem ismeri bizonyos Lacedemoni polgár' a Syracusai kérdő királyhoz intézett feleletét, kinek a fekete leves nem épen jól ízlott: hibáz, ugy mond a polgár, a szükséges fűszer, millyen? kérdi a' király — az étvágy, mellyet a testgyakor-

lás, és az Eurotás folyóban úszás szerez meg. Már Horác előtt nem vala ismeretlen az úszás üdvös hatása; mert a Tibert háromszor átúszni, 's reá három pohár bort inni ajánl. De leginkább napjainkban divatozik ezen művészet, és olly szívvel lélekkel ismertetett el üdvös hatása igen sok és külömbféle bajaiban, nem csak az egész életművezetnek, hanem egyes részeinek, és rendszereinek rendellenességében is; hogy nem csak a férjfineműek, elkezdve hét nyolc éves gyermektől a negyven éves férjfiuig egész lélekkel fordítják erőiket ezen művészet tulajdonokká tételére; hanem még a gyöngéd nőnem is, részint önkedvéből, részint orvosi tanácsból szinte egész tüzzel úzi ezen gymnasticai gyakorlatot, és a férjfiaknak e' művészet tulajdonokká tételében mit sem enged.

3. §.

A mi az úszás üdvös hatását illeti, legkissebb kétséget sem szenved, hogy ebben a hideg fürdő minden hatásai a gymnastikai gyakorlatok üdvös eredményeivel egyesülve léteznek. A' test tisztasága a por lemosása által mozdíttatik elő, melly gyakran a ki gőzölgést meggátolván sokféle bőr kütegekre okfejül szolgál. A kigőzölgést a hideg víz nem nagyobbítja, sőt inkább kevesbiti, tehát nedvesztéssel az úszás nincs össze kötve; a pótló elválasztások azonban úszás alatt különösen a vesékben igen elő mozdíttatnak. Legnevezetesebb tonikus gyógyszerként működik; az úszás után könnyebblnek, és mozgékonyabbnak érzi magát az ember, az izmok rugékonysága nagyobbíttatik, az emésztés rendesebben foly, az életművezet gyenge alkatja jnvíttatik. A' hideg víz nagy részét a betvegyes hajlamoknak eltávolítja, és sok idült bajokat gyökeresen gyógyít. A kóros érzékenységet meg zabolázza, 's a lég- és hévmérséklet röktön és külömbféle változásai ellen a testet mint egy megóvjá.

4. §.

Az úszás mint gymnastikai gyakorlat célszerűsége által a többieket jóval felyül mulja. Ügyelni kell itt azon sokféle változatokra, mellyek az úszás külömbféle modjai által a helyzetváltozatokból és mozgásokból az életművezetre jótékonyan háromlanak.

A közönséges úszás alatt minden izmok mozgásban vannak, főképen a nyakizmok, ugy nem külömben a hát, ágyék izmok ki fáradnak, minthogy az úszás alatt szüntelen összehúzódásban tartattnak, és így ezek leginkább erőszödnek. — Más nemében az úszásnak, mellyben a karok felváltva vizen kívül léteznek, a melly izmai, a kotaláncsás, és legszélesebb hát izom ténykednek; innen következik a mellüreg nagyobb kifejlődése, a bellétező életművek nagyobb terimet, és több erőt nyernek. Ezen neme az úszásnak az erőnek nagyobb megfeszítését igényli mint az első, és ugyan azért az életművezet szilárdítását jobban mozdítja elő. — A' háton való úszásban az életművezet előrészi izmai vannak összehúzódásban, és ezen neme az úszásnak legkevesebb erőfeszítésbe kerül. — Van még egy más neme az úszásnak, mellyet vizgázolásnak Wasser-treten linak, hol a test felső része nyugalomban van a karok tetszés szerént mozoghatnak; de annál nagyobb erővel működnek az alvégtagi izmok, és azért ezek legjobban fejlődnek ki.

5. §.

Minden más testgyakorlás kissebb, vagy nagyobb mennyiségben nedv vesztéssel párosul a' megfeszített bőr kigőzölgés által; az úszásnál ellenben a víz mérséklete, a súlyos nyomása nem csak nem ápolják a kigőzölgést, sőt inkább megzabolázzák és visszatartják. Ezen szilár-

dító hatás az úzás után azonnal mutatkozik: ugyan is ezen gyakorlás után magát sokkal erősebbnek, mozgékonyabbnak érzi, 's mintegy ujszülöttnek, ujjolgárnak véli magát a jó Isten szabad ege alatt az ember. Az úzást tehát nyaranta mint egy ellenszeréül lehet tekinteni az e hév idő gyengető befolyásának; minden erővesztés nélkül cselekvő mozgékony-ságot hoz elő, igaz joggal tarthatni tehát az úzást egy bő forrásnak, mellyből édelet merittetik a nyári nap heve romboló befolyásai ellen.

6. §.

Előszámlálván az úzás jótékony eredményeit né-melly szabályokat hiszek szükségesnek fel állítani, mellyekhez szorosán tartsa magát minden, ki az úzást sikeresen kívánja használni.

A kort illetőleg nem tartom alkalmasnak a gyermek első életét az úzásra: ugyan is az életművezet gyengéd-sége, az elő uralkodó érzékenység a víz mérsékletével nem férhet össze, és rángatodzásokat von maga után. Minden szövet gyengédségénél és áthatatoságánál fogva nagy hajlommal bír belső nedv gyülemekre, a belek és hajlások daganataira. Általában ezen kor gyengesége nem képes az úzásra üdvösen visszahatni, és az elmebeli tehetségek még tökéletlen kifejlődése képtelenné teszi a kisedeket a vigyázatra, és az úzó mesterek iránt való engedelmességre.

Nem kisebb joggal ellenjavaltatik az úzás a véneknél. A' test szöveteinek már meg szilárdult állapotja a hidegvíz szilárdító ereje által nagyobbítatnék. Nagy a hajlam náluk torlódásokra, gutaütésekre, az állati hévfejlődés lassúsága, számos szív bajok mint meg annyi ellenjelenségek, mellyek a hideg víz használatát tilalmazzák, a csont rendszer porhanyásága miatt az úzásra azok nélkül is alkalmatlan öregeknel.

7. §.

A nemre nézve legkisebb különbséget sem szükséges tenni. Egyik nemnek, úgy mint a másiknak hasznos és szükséges test gyakorlás az úszás. A gyöngéd nőnem azonban jegyezze meg, hogy vele született nagy érzékenységnél fogva nem képes a víz azon alanti mérsékletét eltűrni, mellyben az annyira edzett férjfinem minden legkisebb kártékony hatás nélkül üzi e' szép művészetet. Ennél fogva olly vízben, mellynek hőmérséklete 16. R. fokát lehaladja, ne ússzék. Vigyázattal is legyen a havitisztalat fordulatjaira, 's ezt megelőzőleg, és követőleg néhány napig szakassza félbe az úszás használatát; különben könnyen veszedelmes hősám rekedés okoztathatik. Ugy nem különben ellenjavalja a terhesség is az úszást,

8. §.

A nyár legalkalmasabb a fürdésre. Ekkor az időjárat legállandóbb, 's a netalán előforduló változások kevéssé, és mulandólag képesek azt másítani. Ambár nem ritkán tavasz vége felé a víz már olly meleggé válik, hogy egészségtelenséggel használtathatik. Ugyan ez áll az ősz elejéről is.

9. §.

A mi a gyakorlási helyet illeti, magában értetődik, hogy az úszó iskolák legjobban felelnek meg a célnak még a tapasztalt úszókra nézve is. Ugyan és minden részről hálóval vannak környezve, éber szemek őrködnek az úszókra, és szükség esetében a segítség röktön készen van. —A lassu folyóvíz mindenkor elsőséget érdemel a sebes folyó, vagy épen az álló tó felett. Ez motsáros természetű a váltó lázoknak kedvez; amaz sebes folyama által az úszót nem ritkán veszedelembe ejti. Meg említendőnek vélem,

hogy hosszas esőzés után igen célarányos az úszást néhány napig félben hagyni: ugyan is a víz ekkor külömbféle ártalmas felolvadt részekkel fertőztetve van, 's így az életművezetre kártékonyan hat.

10. §.

Legalkalmasabbak az úzásra a reggeli órák. Ezekben az élet adó álm után az életművezet vissza nyervén elvesztett erejét, és még semmi dolog által nem lévén kifárasztva az úzásra egész erejét használhatja. Továbbá a napnak ezen részében a napsugarok harántékosan nem éréntvén a tárgyakat könnyebben szenvedhetők; holott déltájban csak nem függőlegesen a földre ható napsugarok gyakran orbáncot, agykér lobot és még gyakrabban vér torlodásokat okoznak. Ha azonban nem mint gyakorlatot, hanem mint mulatozást, vagy hűtő szert üzné valaki az úzást, akkor alkalmasabbak az estvéli órák. Minden úzó jegyezze meg, hogy terhelt gyomorral soha vízbe ne menjen. Ugyan is az úzás alatt az életművezet felületes részei leginkább ténykednek, a nedvek erre huzódnak, mint egy az agy is ide fordítja figyelmét, és illy körölmények közt az eledelektől terhelt gyomor igen nehezen, vagy épen nem emészthet, a meg nem emésztett étkek lehatván a bélcsatornába a táplálódás meg zavartatik, és így tovább hat a rossz következés. E' mellet a telt gyomor eléggé ki nem tágulhatván a rekesz izomfelé szorul, így az úzásra (mellyet a testnek az eledeltől nevededett külön sulya még terhebbé tesz) annyira szükséges lehelés meg akadályoztatik. Legcélszerűbbnek tartom a szük regellizés után két órával, vagy estve vacsora előtt végezni az úzást.

11. §.

A mi a vízbe menetelt illeti, vigyázni kell, hogy ez soha se történjék a test izzadt létében; az úzni akaró las-

san öltse le ruháit, mesztelen és nyugton ne áljon a szabad légen, vagy annak vonatján, hanem kevés mozgást tévén (legcélszerűbb valamelly gymnastikai gyakorlás) még teste kevésbé fel nem melekszik, úgy azonban hogy ismét meg ne izzadjon, ekkor meg nedvesítvén testét, fejénél kezdve el nyakán, mellén, hátán le egész a vég tagokig, vagy fejjel ugorják a vízbe, melly legjobb, mert igen üdvös revulsio történik a fejről le felé, vagy pedig gyalog de egyszerre száljon a vízbe, különben fej fájást kap.

12. §.

A hév mérsékletére nézve a víznek elég legyen megjegyezni, hogy az úszásra legalkalmasabb a 15°—20° R. viz; mert az allantabbi fokú vízben igen könnyen görts támad, és vér torlódások a nemes életművekre. Az ilyen vízben tett úszás után néhány orával, leginkább éjeli időben ingerlő jelenségek tünedeznek fel: a bőr hév, az alom nyugtalan, és a nemi részek szünetlen izgatott állapotban vannak. A 20° R. felett lévő víz langyos fürdésre alkalmas, nem úszásra. Ugyan is ilyen vízben nagyobb gyakorlás alkalmával a testi kigőzölgés nagyobbittatik, a test felmelegszik, és a kikeléskor a vízből nem támad olly édes érzelem, hanem bő izzadás jelentkezővén gyengülés áll be az életművezetben.

13. §.

Meddig tartson az úszás, meghatározni nem lehet. Vannak egyedek, kik-egy negyedig sem képesek ki állani a hideg vizet, és hamar elfáradnak, mások óra hosszán és tovább is minden bal érzelem nélkül, és kifáradhatlanul úsznak. Legegészségesebb azonban a második borzadozás megjelenésével ki kelni a vízből, megszáritani a testet, felöltözködni, és a szabad levegőben egy kis sétát tenni,

14. §.

Mint hogy az úszásban gymnasticai gyakorlási erő a hideg vízbeni fürdés hathatós ereivel párosul, magában értendődik, hol és mikor lehet sükeressen azt ajánlani. Így hol az egyed gyenge, nyulánk, kartsu, és az izmok gyengesége miatt mintegy tétovázik, hol a béálló csontkór miatt (rachitis) a gerinc csatorna elhajlásától lehet tartani, az úszást mint ezen elgyengyült csontokat kétszeresen erősítő nem lehet eléggé ajánlani. Nagy sükerrel használtatik ezen gyakorlat a beteges érzékenység zabolázására a méhkórosokban (histeriaci), a búskomorkórosoknál (hypochondriaci), a melakórban (melancholici), a nőszdűbben (Erotomani), melly kórokban az úzás kétszeres haszonnal jár. Az egyik a már tudva lévő, a másik az, hogy ezen betegek a testgyakorlat által mintegy elvonatva ön magoktól, és betegségeiktől, a felütlő külömbféle tárgyak szemlélésében elmerülve meglefeketkeznek betegségeikről, és így megfosztatnak azon alkalmától, hogy magokra vissza térve képzelődések tömkelegébe merüljenek. E' mellet az idő változások által elő álló levegői befolyások felfogását akadályozza: ugyan is a bőrt szilárdabb-, érzéketlenebb-, és keményebbé teszi.

15. §.

A' görvélykór gyakran csak a hideg víznek enged. Ez ugyan is az életművezet elmúltságán és lágyságán alapul össze - kötve az emésztés rendetlensége 's a nedvek tökéletlen keringésével. Már pedig az úzás az ő hathatós erősítő tulajdonánál fogva épen ezekre a bajokra munkál, elő segíti az emésztést, a nedv keringést gyorsítja, 's így az egész test, táplálása jobbittatván erősödik és növekszik. Ugyan ez okokból a fehérkórnak (Weichsucht) is hatalmas gyogyszere az úzás.

16. §.

Igen nagy a haszna ezen gyakorlatnak a mellre szenvedő, és tüdővészre hajlandó egyedeknél. Tudjuk, hogy ezeknél a tüdők össze nyomottak, és kicsinyek lévén a lehelés gyors de rövid, ezért a kerengés tökéletlenül megvéghet, a vér lassabban mozog, nem egészen élenyül (oxidatur) a torlódásoknak igen gyakran van helye. Ezen rendetlenségekre az úszás annyiban munkál, a mennyire a mell alatta igen nagyon fejlődik, a tüdők kitágulnak és erősödnek, a lehelés halkabb, nyugalmasabb, de mélyebbé válik, több levegő vétetik fel a tüdőkben, a vér szabadabban mozog, tökéletesebben élenyül, 's így elmozdítatik az alkalom a tüdőbani vértorlódásokra. Azon egyed, ki ezelőtt csak nagy bajjal határozá magát mozgások tételére, azon egyed, ki a semmit nem tevő élet tunyaságában vélvén bajának üdvöt találni, de látván a tunya élet következményeit, tapasztalni fogja a szép sükert, melly ezen nemes és hasznos testi gyakorlatból származik, ha csak egész lélekkel folytatja azt, és bizonyosan felderülend, erős, izmos, egészséges és minden bajtól ment leend.

U t ó s z ó.

Mint ezek, melyeket pálya értekezésem tárgyául megírtam, nem valami légből vont elméleti állítmányok, hanem három évi ön magamon tett szigorú tapasztalások eredményei. Tanuló éveim alatt a betegségek egész seregétől nyomorgatva már már a remény is kezdte elhagyni, 's különösen mellemre sokat szenvedék el annyira, hogy magamat csak nem a tüdővészben szenvedők sorába tartozni vélém. Ekkor mint egy utolsó remény csillámhoz folyamodám az általam annyira becsült úszáshoz, és ime legnagyobb csudákozásomra napról napra jobban érzem magamat, a' mellem igen megjavult, és egész testemben egy többé már nem reménylett új élet ált be. Így ne csudáld kedves olvasom, ha azon elemet, ezen testgyakorlást élet adó forrásul tekintve annyira istenítém, és neki örök emléket emelni akarva értekezésem tárgyául választottam.



Theses defendendae.

1. Lactatio nec pulchritudini, nec sanitati matris obest.
2. Si a podagra liber esse cupis, aut pauper sis, aut pauper vivas.

Seneca.

3. Dolor interdum beneficium naturae.
4. Syphilis universalis tantum mercurium ut victorem agnoscit.
5. In morbis infantum nutrix ante omnia pervestiganda venit.
6. Non aetas sed iudicium facit medicum.
7. Medicum hoc nomine dignum in Psychologia empirica peregrinum esse nefandum est.

Werner.

8. Natatio ubi commendari potest, omnibus exercitiis gymnasticis praestantia praecedit.
9. Visus auditu nobilior.
10. Causa nocente eadem plures possunt esse morbi.
11. Entozoa quaecunque generatione aequivoca oriri theoria maxime probabilis est.
12. Quies post pastum plus prodest, quam motus.



REIGN OF

THE GREAT BRITAIN

BY

JOHN BURNET

ESQ.

OF

THE UNIVERSITY OF

EDINBURGH

IN

THE

YEAR

1704